

۵ماده غذایی سحر آمیز برای داشتن چشمانی زیبا

برای دیدن اشیا کمک می‌کنند. سلول‌های مخروطی در نور مناسب کارایی دارند و باعث دید رنگی در انسان می‌شوند.

بتاکاروتن همچنین در محافظت چشم در مقابل بیماری‌هایی مانند دژنراسیون ماکولا (تباهی لکه زرد)، آب مروارید و سایر بیماری‌های مربوط به شبکیه، ضروری است. تباهی لکه زرد اصلی‌ترین دلیل کوری در افراد مسن است. در این بیماری، ماکولا (بخشی از شبکیه چشم که بیشترین حساسیت به نور را دارد) تخریب می‌شود. ماکولا مسئول دید مستقیم و واضح است و برای کارهای دقیق مانند خواندن و رانندگی لازم است. افرادی که دچار دژنراسیون ماکولا بینایی خود را به طور کامل از دست می‌دهند و یا دیگر توانایی انجام کارهای دقیق را ندارند.

۵- مرکبات

مرکبات مانند پرتقال، لیمو شیرین و گریپ فروت بهترین منبع ویتامین C هستند. این ویتامین یک آنتی اکسیدان است که می‌تواند در مبارزه با بیماری‌های چشم مربوط به کهولت سن به انسان کمک کند.همچنین مصرف ویتامین C می‌تواند خطر ابتلا به آب مروارید و دژنراسیون ماکولا را در فرد کاهش دهد.

مصرف مرتب مرکبات و گنجاندن این میوه‌ها در رژیم غذایی همچنین می‌تواند به گردش خون سالم به چشم‌ها کمک کند. اگر مایل به داشتن سلامت چشم هستید، نباید مصرف این میوه‌ها را فراموش کنید.

متخصصان تاکید دارند داشتن رژیم غذایی سالم می‌تواند در سلامت چشم و قدرت بینایی انسان تاثیر شگرفی داشته باشد. باید این نکته را در نظر داشت که سلامت هر کدام از اندام‌های بدن، وابسته به سلامت تمامی اعضا است. برای مثال، اگر خون رسانی در فرد در نتیجه فشار خون بالا و یا چربی خون بالا دچار مشکل شود، بی تردید چشم‌ها نیز از این موضوع متاثر می‌شوند. داشتن بدنی سالم در کارکرد مناسب تک تک اعضا نقش دارد. از این رو، اهمیت دارد انسان به سلامت کلی بدن خود توجه داشته باشد.



چشم‌ها کمک شایانی کند. فلز روی در چشم‌ها و به ویژه در شبکیه چشم مورد نیاز است. مصرف ماست همچنین می‌تواند دید انسان در شب را تقویت کرده و همچنین از ابتلای افراد به آب مروارید پیشگیری کند.

۴- هویج

متاسفانه امروزه مردم کمتر به گنجاندن سبزیجات در رژیم غذا خود توجه دارند. برای مثال هویج یکی از بهترین سبزیجات برای تقویت بینایی افراد است. هویج سرشار از ویتامین A و بتاکاروتن است که نقش حیاتی و مهمی در تولید سلول‌های مخروطی و استوانه‌ای چشم دارند. سلول‌های استوانه‌ای در انتهای چشم و در شبکیه قرار داشته و در نور ضعیف به انسان

محافظت از آن‌ها در مقابل "نور آبی" مضر که از صفحه نمایشگر می‌تابد، ضروری است.

مصرف سبزیجات دارای برگ سبز بخصوص با کهولت سن باید افزایش یابد، زیرا این سبزیجات می‌توانند مانع از آسیب به عضلات چشم در مقابل نور آفتاب و عوامل مخربی که با افزایش سن می‌توانند بر چشم‌ها آسیب برسانند، شود.

۳- ماست

به طور کلی لبنیات و در راس آن ماست برای تقویت قدرت بینایی و عضلات چشم بسیار مفید هستند. ماست سرشار از ویتامین A و روی است. ویتامین A از قرنیه چشم محافظت می‌کند. روی نیز می‌تواند در سهولت انتقال ویتامین از کبد به

متخصصان می‌گویند داشتن رژیم غذایی مناسب می‌تواند در سلامت و زیبایی چشم‌ها تاثیر گذار باشد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، انسان دارای ۵ حواس اصلی شامل بینایی، چشایی، شنوایی، بویایی و لامسه است. حس بینایی انسان متکی به چشم است. چشم‌ها اهمیت زیادی برای انسان دارند و حفاظت و مراقبت از این اندام اهمیت زیادی دارد. داشتن یک رژیم غذایی سالم برای سلامت بدن و نیز چشم‌ها ضروری است. مواد غذایی زیادی وجود دارد که می‌تواند قدرت بینایی و در نهایت سلامت چشم انسان را بهبود بخشد.

برخی مواد غذایی فراتر از بهبود قدرت بینایی، می‌تواند مانع از ابتلا به بیماری‌های چشم در افراد شود. متخصصان می‌گویند بهترین راهکار برای داشتن چشمان زیبا، محافظت از چشم در مقابل بیماری‌ها است. در واقع چشم‌ها به طور طبیعی زیبایی‌های خود را دارند، اما ابتلا به بیماری‌ها می‌تواند زیبایی را از آن‌ها بریابد. در این گزارش به ۵ ماده غذایی جادویی که می‌تواند برای قدرت بینایی و زیبایی چشم فرد مفید باشد می‌پردازیم.

۱- بادام

بادام به مانند بقیه آجیل‌ها می‌تواند به سلامت چشم کمک کند. بادام سرشار از ویتامین E است که می‌تواند از چشم‌ها در مقابل مولکول‌های ناپایدار که سلامت عضلات چشم را به مخاطره می‌اندازند، محافظت کند. همچنین بادام دارای مقادیر زیادی اسید چرب امگا ۳ است که برای رشد سلول‌ها ضروری است. امگا ۳ می‌تواند از بیماری‌های مرتبط با کهولت سن مانند ضعیف شدن چشم و آب مروارید جلوگیری کند. ریبولایون ماده دیگری است که در بادام وجود دارد و برای سلامت چشم‌ها ضروری است.

۲- سبزیجات دارای برگ های سبز

سبزیجات دارای برگ سبز مانند اسفناج، سبزی کلارد، کلم و سبزیجات برگ دار، دارای زاکزانتین و لوتئین هستند. این دو ماده برای سلامت چشم‌ها ضروری محسوب می‌شوند. همچنین این سبزیجات برای خون‌رسانی خوب به چشم‌ها و

تاثیر پیاده روی هدفمند

بر سلامت بدن

دانشمندان می‌گویند پیاده روی هدفمند بیشتر از پسه زدن می‌تواند بر سلامت بدن تاثیر مثبت داشته باشد.به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، امروزه با پیشرفت فناوری و گسترش حمل و نقل عمومی، مردم کمتر از گذشته ترجیح می‌دهند مسیر خانه تا محل کار خود را به صورت پیاده طی کنند. با این حال، تحقیقات جدید نشان می‌دهد پیاده روی هدفمند به ویژه پیاده روی به سمت محل کار باعث می‌شود سرعت گام برداشتن انسان افزایش یابد و همین امر باعث بهبود سلامت بدن شود. بر این اساس، تحقیقات دانشمندان دانشگاه اوهایو آمریکا نشان می‌دهد پیاده روی هدفمند برای مثال رفتن به محل کار بیشتر از پیاده روی بی هدف (مانند پسه زدن یا قدم زدن برای تفریح) برای سلامتی بدن مفید است.

روشهایی کاربردی برای مسموم نشدن در تابستان

یک متخصص تغذیه

درخصوص نحوه پیشگیری از مسمومیت‌های غذایی در تابستان توضیحاتی را ارائه کرد.

شهاب اولیایی، رژیم شناس و متخصص تغذیه در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، گفت: به طور کلی مسمومیت‌های غذایی با از میکروب یا سم آن‌ها سرچشمه می‌گیرند. میکروب‌ها



شامل ویروس، باکتری، انگل، کپک و مخمرها می‌شوند که هر کدام به نوبه خود فساد در مواد غذایی را ایجاد می‌کنند.

او افزود: در بعضی موارد خود باکتری‌ها باعث مسمومیت هستند که با مصرف آن، در بدن تکثیر و سم حاصل شده، باعث مسمومیت می‌شود. اما گاهی اوقات سم میکروب‌ها را مصرف می‌کنیم که بازهم مسمومیت غذایی را شاهد خواهیم بود.

این متخصص تغذیه ادامه داد: به طور معمول مهم‌ترین علت بروز مسمومیت‌ها مربوط به مشکلات نگهداری مواد غذایی است و زمانی که زنجیره سرمایی در نگهداری مواد غذایی قطع شود باکتری‌ها تولید مثل و تکثیر شدید را شروع می‌کنند. در صورتی که نگهداری مواد غذایی طبق اصول خاص انجام شود، باکتری و ویروس‌ها نمی‌توانند در دمای مناسب شروع به رشد کنند. این رژیم شناس بیان کرد: مسمومیت غذایی اغلب بیماران با علائمی مانند اسهال، استفراغ، از دست رفتن مایعات بدن، خشکی مخاط، تب و لرز، ضعف و بی حالی مواجه می‌شوند و به مراکز درمانی مراجعه می‌کنند. ممکن است از ۱ تا ۷ ساعت بعد از خوردن غذا این علائم ایجاد شود.مسمومیت

اولیایی گفت: به دلیل اینکه مسمومیت غذایی با از دست دادن آب و الکترولیت‌های غذایی همراه است بهترین راه بهبودی، مصرف آب و الکترولیت برای فرد بیمار است. بهتر است فرد بیمار محلول آب، قند و نمک را استفاده کند و در صورتی که مسمومیت در حالت شدید قرار دارد، باید تحت نظر پزشک سرم درمانی صورت بگیرد تا حجم آب و الکترولیت از دست رفته بدن جبران شود. کودکان به دلیل ضعیف‌تر بودن در برابر مسمومیت‌های غذایی آسیب پذیرتر هستند و مهم‌ترین عوامل بروز مسمومیت برای آن‌ها رعایت نکردن مسائل بهداشتی و عدم پخت کامل مواد غذایی است.

او در ادامه مطرح کرد: در صورتی که طی ۲۴ ساعت ابتدایی مسمومیت غذایی استفراغ وجود داشته باشد، همین عمل می‌تواند باعث دفع سموم موجود در سیستم گوارشی بدن شود. اما در صورتی که استفراغ بیش از ۲۴ ساعت ادامه یابد، بیمار باید تحت نظر پزشک قرار بگیرد. همچنین مایعاتی مانند دوغ بدون گاز و نوشابه می‌توانند برای تامین آب و الکترولیت‌های از دست رفته مفید باشند. البته مصرف این مواد باید به میزان کم و به تدریج صورت بگیرد.

اولیایی گفت: زمانی که حال فرد بیمار به تدریج رو به بهبودی است، می‌تواند از غذاهای ساده مانند کته و ماست، آب مرغ یا سوپ‌های ساده استفاده کند. در صورتی که لازم باشد و پزشک معالج تشخیص دهد، آنتی بیوتیک‌ها برای درمان اسهال و استفراغ تجویز می‌شوند. در واقع بیشتر اوقات مسمومیت غذایی بدون استفاده از آنتی بیوتیک‌ها درمان می‌شود.

این رژیم شناس و متخصص تغذیه بیان کرد: باید به این نکته توجه داشت که فساد مواد غذایی با چشیدن، دیدن یا بوییدن، همیشه قابل تشخیص نیست، در بیشتر مواقع این تغییرات احساس نمی‌شود و زمانی که ماده غذایی مصرف می‌شود، سم باکتری موجود در آن مسمومیت غذایی را ایجاد می‌کند.اولیایی بیان کرد: توصیه می‌شود در فصل تابستان غذاهای مانده به هیچ عنوان مصرف نشود. همچنین غذاهای مصرفی به اندازه کافی حرارت ببینند و بخته شوند. حتما به این نکته توجه داشته باشید که تخم مرغ را به صورت نیم پز و عسلی مصرف نکنید و از مصرف لبنیات غیر پاستوریزه خودداری کنید.

او افزود: غذاهایی که نیاز به حفظ زنجیره سرما دارند، حتما از رعایت صحیح و حفظ زنجیره سرمایی برای نگهداری آن‌ها مطمئن شوید. توصیه می‌شود از مصرف آب‌های آلوده در مکان‌های نامعلوم به خصوص در جاده‌ها پرهیز کنید.

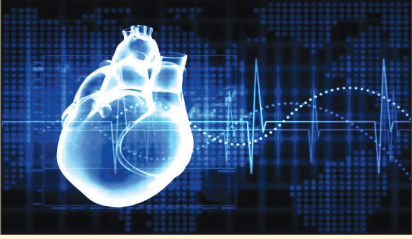
اولیایی در پایان تصریح کرد: از مصرف غذا در رستوران‌هایی که از نظر بهداشتی شرایط مناسبی ندارند به شدت خودداری کنید و با توجه به اپیدمی ویروس کرونا توصیه می‌شود تا حد امکان در منزل غذا تهیه و مصرف شود. همچنین از بهداشت مواد غذایی و ظروف اطمینان حاصل کنید و به یاد داشته باشید همیشه پیشگیری بهتر از درمان است.

۱۴ نورخوږستان

مطالعات نشان می‌دهد:

استرس و خشم موجب تشدید

نارسایی قلبی می‌شود



استرس روانی و خشم دارای عوارض بالینی ناخوشایندی برای بیماران مبتلا به نارسایی قلبی است.

به گزارش مهر، نارسایی قلبی یک بیماری قلبی عروقی خطرناک است که در پی این بیماری، قلب آسیب دیده یا ضعیف می‌شود. در این حالت، ماهیچه قلب میزان خون کمتری را پمپاژ می‌کند.

در این مطالعه، محققان دانشگاه یل آمریکا، تاثیر استرس و خشم را بر عملکرد دیاستولیک قلب بیماران مبتلا به نارسایی قلبی ارزیابی کردند.

به مدت یک هفته، شرکت کنندگان پرسشنامه روزانه مربوط به تجربه استرس، خشم و هیجانات منفی را در طول ۲۴ ساعت گذشته تکمیل کردند. از طریق اکوکاردیوگرافی قلب، عملکرد دیاستولیک قلب آنها در حالت استراحت و در طول شرایط استرس ارزیابی شد. محققان مشاهده کردند تغییرات ناشی از استرس در عملکرد دیاستولیک نظیر کاهش آرامش اولیه و افزایش فشار دیاستولیک وجود داشت.

«کریستی هریس»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «شواهد نشان می‌دهد بیمارانی که استرس بالاتری دارند، دوره بیماری شان سنگین‌تر بوده و کیفیت زندگی شان کاهش می‌یابد و عوارض جانبی را تجربه می‌کنند.»

محققان بر کاهش استرس و خشم در این گروه از بیماران قلبی تاکید دارند.

بهترین زمان گرفتن تب برای

تشخیص کرونا بعدازظهر است



به گفته محققان آمریکایی بهتر است برای شناسایی بیماران کرونایی تب آن‌ها بعدازظهر بررسی شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، یکی از رایج‌ترین علائم بیماران مبتلا به کرونا تب است و به گفته دانشمندان آمریکایی بهترین زمان گرفتن تب برای شناسایی بیماران کرونایی بعدازظهر خواهد بود. این دانشمندان اعلام کردند گرفتن تب افراد مشکوک به کرونا در صبح بسیار بهبوده خواهد بود؛ زیرا تب در بیشتر موارد بعد ظهر نمایان می‌شود.

براساس تحقیقات مشخص شده است که گرفتن تب در هنگام صبح باعث عدم شناسایی نیمی از بیماران کرونایی می‌شود و این افراد که ناقل بیماری محسوب می‌شوند با رفت و آمد آزادانه باعث گسترش ویروس کرونا در جامعه خواهند شد.

دانشمندان در تحقیقات خود با مقایسه تب بیماران مبتلا به آنفلوانزا در صبح و بعدازظهر متوجه شدند زمانی که تب افراد هنگام صبح مورد بررسی قرار می‌گیرد، ۴۴ درصد از تعداد بیماران کم می‌شود؛ یعنی تعداد افراد بیماری که در صبح تب دارند ۲۴ درصد کمتر از بیمارانی است که بعدازظهر تب دارند.

به گفته محققان از آنجایی که بیماری کووید ۱۹ بسیار شبیه به آنفلوانزا است می‌توان نتیجه گرفت، در بیماران کرونایی نیز چنین اتفاقی رخ می‌دهد.

محققان داده‌های تقریباً ۳۰۰ هزار نفر را که دربخش‌های اورژانس آمریکا بودند مطالعه کرده و مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند و به این نتیجه رسیدند که در بررسی‌های صبحگاهی، نیمی از افرادی که تب دارند شناسایی نمی‌شوند.

تحقیقات نشان می‌دهد:

عدم ارتباط روماتیسم مفصلی

با افزایش ریسک دیابت نوع ۲

نتایج مطالعه جدید نشان می‌دهد افراد مبتلا به روماتیسم مفصلی در مقایسه با افراد مبتلا به سایر انواع آرتروز، با احتمال کمتر ابتلا به دیابت نوع ۲ مواجه هستند. به گزارش مهر، مطالعه محققان دانشگاه هاروارد بر روی حدود ۴۵۰ هزار نفر نشان می‌دهد افراد مبتلا به آرتروز مفصلی با خطر بالا ابتلا به دیابت نوع ۲ مواجه نیستند.

محققان دریافتند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در افراد مبتلا به روماتیسم مفصلی در مقایسه با افراد مبتلا به فشارخون بالا و بوکی استخوان، از ۲۴ تا ۳۵ درصد کمتر است.

«ستو یانگ کیم»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «اگرچه التهاب سیستماتیک با افزایش ریسک بیماری قلبی عروقی نظیر دیابت مرتبط است، اما داده‌های ما نشان می‌دهد آرتروز مفصلی به خودی خود بیمار را در معرض ریسک بالا ابتلا به دیابت قرار نمی‌دهد.»

محققان معتقدند نتایج این مطالعه، نقش التهاب را در شروع بیماری دیابت نوع ۲ زیر سوال می‌برد. چراکه مطالعه سال ۲۰۱۸ نشان داده بود که شیوع بیماری دیابت در افراد مبتلا به روماتیسم مفصلی ۴۰درصد بیشتر است. بیماری روماتیسم مفصلی یک بیماری خودایمنی است. در افراد مبتلا به این بیماری، سیستم ایمنی به اشتباه به سلول های خود بدن با مواد شیمیایی التهابی حمله می‌کند.

التهاب مزمن ناشی از روماتیسم مفصلی نه تنها بر مفاصل تاثیر می‌گذارد، بلکه به سایر سیستم های بدن نظیر پوست، چشم‌ها، ریه‌ها، قلب و عروق خونی نیز تاثیر می‌گذارد.

یکی از محققان این طرح اعلام کرد: یافته‌های ما نشان می‌دهد پیاده روی با هدف کسب سود به طور قابل توجهی بیشتر از پیاده روی‌ها روزمره می‌تواند سلامت بدن انسان را بهبود بخشد. ما در این تحقیق بیش از ۱۲۵ هزار نفر که سنی میان ۱۸ تا ۶۴ سال داشتند را مورد مطالعه قرار دادیم.

محققان پس از بررسی ساعات پیاده روی و نیز اهدافی که فرد از پیاده روی داشته است به این نتایج رسیدند. همچنین دانشمندان می‌گویند هر گونه فعالیتی که منجر به حذف استفاده از خودرو شود، می‌تواند سطح سلامتی بدن فرد را افزایش دهد. این بدان معناست که افزایش سطح تندرستی و سلامتی بدن لزوماً تنها به انجام حرکات ورزشی در سالن‌های ورزشی خلاصه نمی‌شود بلکه می‌توان با جایگزین کردن پیاده روی به جای استفاده از خودرو سلامت بدن را بهبود بخشید.

به نظر می‌رسد احتمالاً دلیل اصلی آنکه پیاده روی هدفمند تاثیر بیشتری بر سلامت انسان نسبت به پیاده روی بی هدف دارد، این است که انسان در این حالت سریعتر گام بر می‌دارد و به دلیل داشتن هدف مشخص، دیرتر احساس خستگی می‌کند.

دعوت به همکاری

به یک نفر خانم جهت کار در دفتر
و یه نفر خانم جهت کار در منزل
نیازمندیم
۰۹۱۶۶۱۵۶۳۲۵

جوشکاری حفاظ و آکاردئونیی
ماهمان
قابل نصب جلوی درب های ضد سرقت
دربهای دوجداره ، پنجره های دوجداره
درب برقی ، شیشه سکوریت ، تراس
۰۹۱۶۳۱۷۵۷۲۸-۰۳۲۲۶۱۲۷۲-۰۶۱ نظاری

آگهی مزایده

یک شرکت نفتی در نظر دارد نسبت به فروش ۳ عدد

کفی نیمه یدک خود اقدام نماید

کفی نیمه یدک سالم و آماده به کار می باشد

متقاضیان جهت بازدید و ارائه پیشنهاد قیمت از هم اکنون

تا تاریخ ۱۳۹۹/۶/۱۰ به آدرس زیر مراجعه نمایند

اهواز – برومی ، جاده زاغه ها ، شرکت سی لند

توزیع گستران

توزیع گستران

استخدام شرکت توزیع گستران

شرکت توزیع گستران نماینده انحصاری محصولات **ماء الشعیر هوفنبرگ ، کیک های درنا ، بیسکویت های جمانه ، مواد شوینده آلوکس و ... در جهت رشد و گسترش فعالیت خود در سطح استان خوزستان از متقاضیان مستعد و واجد شرایط (آقایان دارای مدرک دیپلم و کارت پایان خدمت) دعوت به همکاری می نماید.**

عنوان شغل	تعداد	حداکثر سن	جنسیت	شرایط
کارمند حسابداری	۲ نفر	۲۷ سال	خانم	آشنا به نرم افزار حسابداری کارا سیستم یا ویزن و نرم افزار آفیس
ویزیتور (فروشنده)	۲۰ نفر	۳۰ سال	آقا	دارای وسیله نقلیه و آشنا به مسیرهای اهواز
سوپروایزر (سرپرست)	۲ نفر	۳۵ سال	آقا	دارای سابقه سرپرستی

مزایا شامل: حقوق ثابت اداره کار + پاداش فروش و توزیع بیمه تامین اجتماعی+ بیمه تکمیلی درمان و سرویس ایاب و ذهاب

متقاضیان می توانند همه روزه به غیر از روزهای تعطیل جهت هماهنگی از ساعت ۸ الی ۱۵ با شماره تماس زیر تماس حاصل نمایند .

تلفن تماس: ۰۹۲۱۰۱۱۴۲۷۲۳

لطفا از ارسال پیام خودداری کنید

(آموزش پدو استخدام انجام می شود)